

## ŽENA - 81-90kg - 4 jedlá za deň

### Raňajky

- a) 2ks celé vajíčko, 30g schwarzwaldská šunka, 55g šunka 90+%
  - b) 2ks celé vajíčko, 100g cottage cheese, 30g šunka 90+% (napr. nátierka)
  - c) 2ks celé vajíčko, 60g olomoucké syrečky, 10g saláma
  - d) 1ks celé vajíčko, 45g balkánsky syr, 100g šunka 90+%
  - e) 1ks celé vajíčko, 60g mozzarella, 80g šunka 90+%
  - f) 120g pravé slovenské párky Hyza, 30g olomoucké syrečky
  - g) 1ks celé vajíčko, 25g klobása, 110g šunka 90+%
  - h) 60g ľudové párky Hyza, 30g schwarzwaldská šunka, 90g šunka 90+%
  - i) 50g balkánsky syr, 110g šunka 90+%, 30g karička
  - j) 180g cottage cheese, 50g šunka 90+%, 60g avokádo (napr. nátierka)
  - k) 50g karička, 40g olomoucké syrečky, 60g schwarzwaldská šunka
  - l) 120g šunka 90+%, 30g syr 45%, 40g avokádo
  - m) 10g saláma, 70g šunka 90+%, 40g lučina, 50g olomoucké syrečky
  - n) 60g mozzarella, 30g syr 45%, 50g olomoucké syrečky
  - o) 20g olivy, 25g syr 45%, 100g šunka 90+%, 25g schwarzwaldská šunka
  - p) 35g treska v majonéze, 180g cottage cheese, 40g šunka 90+%
  - q) 130g tuniak vo vlastnej šťave, 30g lučina, 50g avokádo (napr. nátierka)
  - r) 130g údený losos, 30g karička, 20g olivy
  - s) 110g sardinky vo vlastnej šťave, 10g maslo
  - t) 120g zavináče, 90g šunka 90+%
  - u) 200ml mlieko 3,5%, 35g proteín, 15g horká čokoláda 70+% (napr. krupicová kaša)
  - v) 140g grécky jogurt bez tuku, 20g proteín, 10g lieskové orechy, 10g vlašské orechy
  - w) 100g plnotučný tvaroh, 25g proteín, 10g arašidové maslo, 5g mak
  - x) 160g nízkotučný tvaroh, 10g proteín, 10g chia, 25g pistácie
  - y) 130g skyr, 15g proteín, 10g arašidy, 15g mandle (aj lúpané)
  - z) 2ks biela activia, 25g proteín, 15g kešu, 10g slnečnicové semenka
- + príloha\*:** 60g krupica / 60g kukuričné lupienky / 70g ovsené vločky / 60g ryžová kaša / 6ks ryžové chlebíky  
80g celozrnné pečivo / 140g slatinský chlieb / 80g džem / 60g med / 60g piškóty / 310g ovocie / príloha z obeda

/smoothie: 120ml mlieko 3,5%, 110g grécky jogurt bez tuku, 15g proteín, 15g ovsené vločky, 90g banán, 20g kešu  
/ 100ml mlieko 3,5%, 1ks biela activia, 25g proteín, 10g piškóty, 150g bobuľové ovocie, 15g arašidové maslo, 5g chia  
/ (s vodou): 120g skyr, 15g proteín, 10g džem, 80g bobuľové ovocie, 100g banán, 25g mandle (aj lúpané)  
/ (s vodou): 70g plnotučný tvaroh, 30g proteín, 15g piškóty, 120g banán, 5g strúhaný kokos, 10g horká čokoláda 70+%

### Desiata /Olovrant

Ktorákoľvek možnosť z raňajok / Ktorákoľvek možnosť z obeda  
**+ príloha\*:** ktorákoľvek príloha z raňajok / obeda

/smoothie: z raňajok

### Obed

- a) 120g bravčové karé / 160g bravčová panenka / 150g divina (m) / 150g hovädzie / 150g králik (m) / 140g kuracie prsia (m) / 160g kuracie stehno bez kože (m) / 130g morčacie prsia (m) / 130g morčacie stehno bez kože (m) / 110g morčacie stehno s kožou / 160g kačacie prsia (m) / 170g kačacie stehno bez kože / 180g vnútornosti
  - b) 270g aljašská treska (m) / 140g tuniak vo vlastnej šťave (m) / 140g tuniak steak / 160g losos / 150g údený losos / 210g kapor / 360g morské plody (m) / 250g pangasius / 150g pražma / 160g pstruh / 200g sumček africký / 160g tilapia (m) / 170g zubáč (m)
  - c) \*\* 100g mozzarella / 60g syr 45% / 90g balkánsky syr / 60g bryndza / 80g feta syr / 60g halloumi / 70g hermelín / 50g kozí syr / 50g niva / 70g ovčí syr
- + príloha\*:** 65g ryža / bulgur / cestoviny / kuskus / tarhoňa / pohánka / pšeno / 80g quinoa / 230g batáty / 260g zemiaky  
/ 0,5 násobok ktorejkoľvek prílohy + 100g kompót (napr.: 130g zemiaky + 100g kompót)  
/ 0,9 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,7 násobok ktorejkoľvek prílohy + 20g čerstvých strukovín  
/ 0,9 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,7 násobok ktorejkoľvek prílohy + 90g sterilizovaných strukovín

/smoothie: z raňajok

### Večera

**Bielkovina\*\*\*:** 150g divina / 150g králik / 140g kuracie prsia / 160g kuracie stehno bez kože / 170g šunka 90+%  
270g aljašská treska / 140g tuniak vo vlastnej šťave / 360g morské plody / 160g tilapia / 170g zubáč  
320g grécky jogurt bez tuku / 270g skyr / 270g nízkotučný tvaroh / 40g proteín / 110g olomoucké syrečky  
6ks vaječný bielok

/smoothie (s vodou): 140g skyr, 20g proteín

/ (s vodou): 45g proteín

/ (s vodou): 250g grécky jogurt bez tuku, 10g proteín

**K možnostiam s označením "(m)" je potrebné doplniť tuk. Vyberte si k nim preto jednu z nasledovných možností:**

40g slanina / 40g lučina / 25g arašidové maslo / 25g semenka a orechy ľubovoľné / 80g avokádo  
25g horká čokoláda / 15g maslo / 10g masť / 10g olivový olej / 2ks vaječný žĺtok / 100g olivy

\*príloha sa môže kombinovať. Napríklad: 35g ovsené vločky (0,5 násobok nastaveného množstva) + 40g džem (0,5 násobok nastaveného množstva)

\*\*k obedovej možnosti "c" vždy doplniť 20g bielkovín = 0,6 násobok ktorejkoľvek bielkoviny z večere

\*\*\*bielkovina na večeru sa môže kombinovať.

Například: 160g grécky jogurt bez tuku (0,5 násobok nastaveného množstva) + 20g proteín (0,5 násobok nastaveného množstva)